



Продуктовая корзина

Что, сколько, на сколько приобретать еды

Раз в неделю

☐ Банан

+ - 3 штуки средних размеров

☐ Орехи

Кешью, миндаль фундук, арахис. 270 грамм, 6 по 20 грамм + 6 по 25 грамм

☐ Творог 5%

450 грамм пачка "Лужинская крыночка" или "Лужайкино"

☐ Яйца

Высший сорт 10 штук

☐ Грибы шампиньоны

Упаковка на 400 грамм

☐ Молоко 1,5%

900 мл. Низколактозное или растительное

Раз в две недели

☐ Куриные окорочка

520 грамм

☐ Минтай

600 грамм

☐ Сыр

Сулугуни или любой другой, принципиальной разницы нет. Около 200 грамм

☐ Овсянка

400 грамм пачка

☐ Куриная грудка

540 грамм. Фасовать 2 по 120 + 2 по 150

Раз в месяц

☐ Гречка

Пачка 800 грамм (хватит на полтора месяца)

☐ Макароны

640 грамм в месяц. Пачка 500 грамм, каждый 5 месяц пропускать покупку

☐ Рис

Пачка 400 грамм, 800 грамм раз в два месяца

☐ Картофель

800 грамм

Протеин и арахисовую пасту (арахис завтрак) покупать по мере окончания. Брокколи и кабачки не покупать, это подгоны с дома. Сливочное и растительное масло тоже покупать по мере окончания. В период зимы огурцы и томаты заменять на капусту (морковь, перец или заморозку) тк огурцы и томаты зимой пздц деревянные. Вместо хлеба есть хлебцы, подъедать по заявленной калорийности. Воскресенье кайфожорство, поeday запрещёнку:)